

Dzień dobry mali SPARTANIE .

Gratulacje za aktywność ćwiczebną. Następne działania na 15-17.04.2020, to:

1. T: Kształtujemy świadomość zdrowotną .

Przeczytajcie tekst:

Zdrowie i dbałość o nie.

Jakość naszego życia warunkuje nasze zdrowie, czyli funkcjonowanie:

- fizyczne- ruch, aktywność
- psychiczne- pozytywne i negatywne emocje
- społeczne- kontakty z rówieśnikami, rodziną
- ogólne samopoczucie i zadowolenie z życia

Nasze zdrowie zależy od czynników :

1. STYL życia – czyli wpływ działań człowieka dla własnego zdrowia
2. Środowisko (powietrze, woda, gleby, miejsce zamieszkania, ruch drogowy itp.)
3. Biologia człowieka- czynniki genetyczne
5. Opieka medyczna

Największy wpływ mamy na **styl życia**- są to nasze codzienne zachowania;

- dbałość o ciało i najbliższe otoczenie
- aktywność fizyczna
- racjonalne żywienie
- hartowanie się
- sen- odpowiedni czas i jakość (7-8 godzin na dobę)
- wsparcie społeczne, koleżeńskie
- radzenie sobie ze stresem
- samokontrola zdrowia (badania)
- bezpieczne zachowania w życiu codziennym
- niepalenie tytoniu, niekorzystanie z innych używek- dopalaczy, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Poszczególnymi czynnikami będziemy zajmować się na kolejnych lekcjach.

Nakłaniam Wszystkich do zdrowotnego stylu życia, głównie ruchu- aktywności fizycznej w codziennych ćwiczeniach.

2. T: Ćwiczymy układy taneczne ZUMBA.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=10vVaWfDzak>

3. T : Doskonalimy technikę odbić górnych w piłce siatkowej

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

Jeżeli macie możliwość wykonać ćwiczenia z piłką w domu – super, jeżeli nie zapoznajcie się z techniką wykonania ćwiczenia.

4. Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

UWAGA: Proszę o podestanie zdjęć uzupełnionych dzienniczków lub rozpiskę w wiadomości, kto jeszcze tego nie wykonał. To Wasze zaangażowanie będzie oceniane z aktywności.

Wspieram Was w dalszych potyczkach ruchowych.

Ewa Wieczorek